OBJETIVOS ATUAIS:
COMEÇO: 16/01/2026, ÀS 04:20

1) CHEGAR AOS 73 KG E BOLAR UM MÉTODO PARA MANTER O PESO.

ACORDAR TODO DIA NO MÁXIMO 7 DA MANHÃ E DORMIR NO MÁXIMO 23 HORAS.

ME PESAR TODO DIA.

COMER NO MÁXIMO 1500 CALORIAS POR DIA, TENTANDO SEGUIR ESSA DIETA:
CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE GREGO LIGHT + 30 GRAMAS DE WHEY + 30 GRAMAS DE AVEIA
ALMOÇO: 3 FATIAS DE PÃO + FRANGO OU CARNE + QUEIJO + CATSOUP
JANTAR: 3 FATIAS DE PÃO + FRANGO OU CARNE + QUEIJO + CATSOUP

BEBER 12 CANECAS DE ÁGUA POR DIA.

TODA VEZ QUE ME EXERCITAR, COLOCAR AQUI NO CADERNO:
ATÉ OS 99 KG, CAMINHAR UMA HORA POR DIA NA ESTEIRA.
ENTRE 99 KG E 85 KG: DEPOIS DE TER O OK DO MÉDICO, IR PRA ACADEMIA CINCO VEZES POR SEMANA PRA MALHAR (SEGUNDA, TERÇA, QUARTA, SEXTA, SÁBADO) + CAMINHAR TODO DIA NA RUA UTILIZANDO O CELULAR DO PAI DA LUISA.
ABAIXO DE 85 KG: DEPOIS DE TER O OK DO MÉDICO, CORRER 3 VEZES POR SEMANA (TERÇA, QUINTA E DOMINGO) + MALHAR 4 VEZES POR SEMANA (SEGUNDA, QUARTA, SEXTA E SÁBADO).

2) SER APROVADO EM UM CONCURSO QUE EU GANHE BEM E POSSA ESTUDAR PARA O MEU CONCURSO FINAL.

QUANTIDADE DE QUESTÕES RESPONDIDAS NO TEC:
QUANTIDADE DE QUESTÕES RESPONDIDAS NO ANKI:

ESTUDAR DA SEGUINTE FORMA: I) PEGAR UM ASSUNTO E RESPONDER 20 QUESTÕES POR ASSUNTO NO TEC; II) SE EU NÃO ESTIVER ENTENDENDO UM

ASSUNTO OU CONCEITO, PROCURAR NA INTERNET/YOUTUBE UMA AULA SOBRE O ASSUNTO; III) PASSAR PRO ANKI IMAGENS QUE EU ACHAR NO TEC.

IMPORTANTE: RESPONDER PELO MENOS 20 QUESTÕES DE PORTUGUÊS E LER 20 PÁGINAS DO PESTANA POR DIA.

QUANDO ESTIVER COM OS ESTUDOS AVANÇADOS, COMPRAR DECKS PRO ANKI PARA REVISAR A MATÉRIA. QUANDO ESTIVER COM O CELULAR NA MÃO SEM FAZER NADA, RESPONDER QUESTÕES NO ANKI.

TER UM FAVORITO NO TEC E/OU DECK NO ANKI SÓ PARA SÚMULAS.

UTILIZAR O CHATGPT OU NOTEBOOKLM PARA PASSAR O CONTEÚDO DO BUSCADOR DOD PRO ANKI.

ACESSO VITALÍCIO: QCONCUROS, CICLOSR3, GRANCURSOS.

PASSAR A NOTA PRO DE OLHO NA VAGA.

LEIS ESPECÍFICAS: NÃO ESTUDAR LENDO A LEI, CRIAR QUESTÕES UTILZANDO CHATGPT OU NOTEBOOKLM E PASSAR PRO ANKI.

PROMPT PARA CRIAR QUESTÕES: CRIAR 40 QUESTÕES NO MODELO CERTO/ERRADO, COM METADE DOS GABARITOS CERTO E METADE ERRADO, EM SEGUIDA COLOQUE O COMENTÁRIO FUNDAMENTANDO A RESPOSTA.

NO SUGAR: WIN – 42 DIAS SEGUINDO ou FAIL.

NO SODA: WIN – 69 DIAS SEGUINDO ou FAIL.